



**1. Welche körperlichen Faktoren sind für die Leistung eines Leichtathleten ausschlaggebend und können durch gezieltes Training verbessert werden?**

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Koordination

**2. Was ist „HIIT-Training“?**

„HIIT-Training“ ist ein hochintensives Intervalltraining. Es setzt auf kurze schnelle Intervalle und sehr kurze Erholungspausen. Ein Beispiel: 20 s volle Belastung – 10 s Pause – 8 Wiederholungen.

**3. Welche Vorteile bringt das „HIIT-Training“?**

Vier Minuten HIIT-Training sind genauso intensiv wie 60 min Dauerlauf. Die Leistung kann so deutlich verbessert werden. Ausdauer und Kraftausdauer können sehr effektiv und schnell gesteigert werden. HIIT-Training erfordert nur wenig Zeit und kann überall durchgeführt werden.

**4. Nenne verschiedene Laufdisziplinen in der Leichtathletik!**

- Kurzstrecke (Sprint)
- Mittelstrecke
- Langstrecke
- Staffelläufe

**5. Welche olympischen Laufdisziplinen zählen zur Mittelstrecke?**

- 800 m
- 1500 m
- 3000 m (Frauen)
- 3000 m Hindernis

**6. Wie lange ist ein Marathonlauf?**

42,195 km

**7. Als erster Mensch der Welt hat der Kenianer Eliut Kipchoge 2019 in Wien einen Marathonlauf unter 2 Stunden (1:59.40 h) geschafft. Warum wurde seine Zeit nicht als Weltrekord anerkannt?**

Kipchoge hatte viele Tempomacher die regelmäßig gewechselt worden sind.

**8. Ein ehemaliger Schüler aus der Sportmittelschule konnte sich 2019 für die Deutschen Leichtathletikmeisterschaften der Männer über 3000 m Hindernis qualifizieren. Wie heißt er?**

Alexander Bauer

**9. Bei den Leichtathletik Weltmeisterschaften in Berlin (2009) stellte Usain Bolt aus Jamaika einen Fabelweltrekord über 100 m auf. Welche Zeit lief er?**

9,58 s

**10. Nenne die drei olympischen Wurfdisziplinen!**

- Speerwurf
- Diskuswurf
- Hammerwurf

**11. Beschreibe die Wettkampfanlage beim Kugelstoßen!**

- Stoßkreis mit 2,13 m Durchmesser
- Stoßbalken
- Sektor (40 Grad)

**12. Welche Hochsprungtechniken gibt es?**

- Scherensprung
- Straddle
- Flop

**13. Wie wird beim Hochsprung bei gleicher übersprungener Höhe der Sieger ermittelt?**

Es entscheidet die Anzahl der Versuche bei der zuletzt übersprungenen Höhe. Bei Gleichstand hat der Springer mit den wenigsten Fehlversuchen im Wettbewerb überhaupt gewonnen.

**14. Warum sollte ein Weitspringer seinen Anlaufpunkt markieren?**

Damit er bei Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Anlaufpunkt nach vorne oder nach hinten verlegen kann.

**15. Wann ist ein Weitsprung ungültig?**

- Bei Übertreten des Absprungbalkens
- Bei Durchlaufen der Sprunggrube
- Wenn der Springer vor der Absprungzone abspringt
- Wenn der Springer nach seinem Sprung durch die Sprunggrube zurückgeht
- Wenn der Springer seitlich neben dem Balken abspringt.